

A pessoa idosa e a mídia social: evolução do envelhecimento

The elderly and social media: evolution of aging

Las personas mayores y las redes sociales: evolución del envejecimiento

Carolina Silva Pereira Taha^{1*}

ORCID: 0000-0003-4772-2548

Maria Clara Vidual Ardengue¹

ORCID: 0000-0003-2401-2594

Raquel Cristina Luis Mincoff¹

ORCID: 0000-0002-9251-1929

Elaine Cristina Costa Lopes¹

ORCID: 0009-0007-3890-4522

¹Centro Universitário de Maringá.
Paraná, Brasil.

Como citar este artigo:

Taha CSP, Ardengue MCV, Mincoff RCL, Lopes ECC. A pessoa idosa e a mídia social: evolução do envelhecimento. Glob Acad Nurs. 2023;4(2):e354.

<https://dx.doi.org/10.5935/2675-5602.20200354>

*Autor correspondente:

caroltaha9@gmail.com

Submissão: 14-04-2023

Aprovação: 01-11-2023

Resumo

Em um contexto de pandemia e aumento da incidência do isolamento social de idosos, o estudo objetivou demonstrar como as redes sociais, em suas diferentes formas de manifestação, podem auxiliar na inclusão e reinserção deste grupo populacional na sociedade. Trata-se de pesquisa documental com dados de domínio público a partir da utilização da metodologia de Análise de Redes Sociais em Pesquisas de Saúde, com caráter descritivo e qualitativo. Dentre o total de 31 perfis analisados, surgiram três categorias de estudo que foram agrupadas por semelhança de significado. Conclui-se que a geração de idosos na contemporaneidade demonstrou interesse e facilidade no uso da tecnologia digital, possibilitou sua reinserção na sociedade e conseguiu ressignificar o que é ser idoso na atualidade, instigando uma nova versão que a pessoa idosa pode tomar para si, dando mais sentido a essa etapa da vida, colaborando para um envelhecimento ativo, consciente e integrador.

Descritores: Idoso; Atividades de Lazer; Rede Social; Geriatria; Saúde.

Abstract

In a context of pandemic and increased incidence of social isolation among the elderly, the study aimed to demonstrate how social networks, in their different forms of manifestation, can help with the inclusion and reintegration of this population group into society. This is documentary research with public domain data using the Social Network Analysis in Health Research methodology, with a descriptive and qualitative character. Among the total of 31 profiles analyzed, three study categories emerged and were grouped by similarity of meaning. It is concluded that the contemporary generation of elderly people demonstrated interest and ease in using digital technology, enabled their reintegration into society and managed to give new meaning to what it means to be elderly today, instigating a new version that elderly people can take for themselves, giving more meaning to this stage of life, contributing to active, conscious and integrative aging.

Descriptors: Aged; Leisure Activities; Social Networking; Geriatrics; Health.

Resumén

En un contexto de pandemia y de aumento de la incidencia del aislamiento social entre las personas mayores, el estudio tuvo como objetivo demostrar cómo las redes sociales, en sus diferentes formas de manifestación, pueden ayudar con la inclusión y reintegración de este grupo poblacional a la sociedad. Se trata de una investigación documental con datos de dominio público utilizando la metodología de Análisis de Redes Sociales en Investigación en Salud, con carácter descriptivo y cualitativo. Del total de 31 perfiles analizados surgieron tres categorías de estudio que fueron agrupadas por similitud de significado. Se concluye que la generación contemporánea de personas mayores demostró interés y facilidad en el uso de la tecnología digital, posibilitó su reintegración a la sociedad y logró darle un nuevo significado a lo que significa ser anciano hoy, instigando una nueva versión que las personas mayores pueden asumir por sí mismas, dando más sentido a esta etapa de la vida, contribuyendo al envejecimiento activo, consciente e integrador.

Descritores: Anciano; Actividades de Ocio; Red Social; Geriatria; Salud.



Introdução

A evolução crescente do número de idosos no Brasil, típica do período de transição demográfica em que o país se encontra, possibilita o entendimento de que o processo senil despende uma projeção de vulnerabilidade, incapacidade e limitações que advêm de situações físicas, afetivas e sociais que permeiam esse processo natural, porém, estigmatizado pelo restante da sociedade¹.

De acordo com as estatísticas do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a população idosa no Brasil é de aproximadamente 8,6% e as pesquisas demonstram que, em menos de 25 anos os idosos representarão pelo menos 15% da população geral, a exemplo do que já ocorreu em inúmeros países da Europa².

A Organização Mundial da Saúde considera o período entre os anos de 1975 a 2025, a Era do envelhecimento saudável e, por conta disso, diversos países, especialmente os em desenvolvimento, têm investido na atenção à saúde do idoso, considerando-a uma necessidade social³.

Nesse sentido, vale ressaltar dois conceitos que contribuem para o envelhecimento saudável e desejável: senescência e senilidade. A senescência é o envelhecimento fisiológico, natural e a senilidade envolve o envelhecimento patológico^{4,5}.

Dessa forma, há várias formas de visibilidade da pessoa idosa na sociedade contemporânea, uma delas é o etarismo, o olhar preconceituoso do envelhecer, retratando esse processo em decorrência de inúmeras comorbidades e desprestígio. É claro, algumas situações acompanham o declínio das funções biológicas e cognitivas, a diminuição da resistência e da força física, a perda do padrão de beleza, da vitalidade e firmeza, do equilíbrio e vigor, são exemplos que em hipótese não justificam o negativismo^{4,5}.

Embora, as perdas do envelhecer possam afetar o processo, a discussão é voltada para as possibilidades de reversão, de inclusão e inserção da pessoa idosa na sociedade, independente da faixa etária. Com possibilidades de evitar a sensação que o indivíduo tem, ou seja, tornar-se insignificante, perder-se a si mesmo, bem como a compreensão que a morte esteja mais distante da realidade^{4,5}.

Diante disso, o Brasil tem adotado medidas que visam melhorar a qualidade de vida dos idosos, bem como reduzir suas incapacitações e exclusão social. O Estatuto do Idoso, aprovado em 2003 e a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa de 2006, demonstram o interesse do país em garantir iniciativas dinâmicas e consistentes que promovam a proteção e o cuidado da pessoa idosa^{6,7}.

Na década de 60, a sociedade francesa deu início em projetos com a população idosa nas universidades, incluindo atividades culturais variadas, especialmente na área das artes, tais como: canto coral, teatro, artesanatos manuais, jogos, entre outros. A intenção dessas ações era a de promover a reintegração social e impedir uma futura marginalização de pessoas dessa faixa etária⁸.

Nesse sentido, associado a um contexto social de pandemia da COVID-19, onde os idosos apresentavam maior vulnerabilidade à doença e precisavam se manterem

em isolamento social, a preocupação com a saúde física e mental aumentou⁹. Os impactos psicológicos do distanciamento social levaram a necessidade de readaptação de alguns idosos, de maneira a se reinventarem e se introduzirem em cenários pouco explorados, como as mídias sociais¹⁰.

As redes sociais, como forma de interação digital, inclusivo, auxiliava diretamente na produção de lazer e entretenimento dos idosos, fator importante frente à necessidade de comunicação, melhora da saúde psíquica e a noção de pertencimento¹⁰.

A justificativa para o trabalho em questão foi demonstrar as possibilidades de formas que os idosos expressavam na internet, a autenticidade das produções, a manutenção da funcionalidade e a visibilidade nas exposições midiáticas. Visto que, as redes sociais têm importância significativa para a manutenção do estado de saúde e, bem como, consolidar que a prevenção do isolamento social foi fundamental para a promoção de saúde da pessoa idosa.

O presente estudo teve como objetivo, analisar o comportamento e expressão da geração idosa em rede social e as consequências dessa inserção no mundo digital.

Metodologia

O presente estudo apresenta uma pesquisa documental utilizando como base de dados de domínio público a mídia social *Instagram*®, com caráter descritivo e qualitativo, e a metodologia utilizada é a de Análise de Redes Sociais em Pesquisas em Saúde¹¹.

A flexibilidade desse método investigativo possibilitou organizar as informações observadas (pré-análise), ou seja na preparação do material para proceder a leitura e escolha dos documentos a serem buscados. Estes, posteriormente, foram extraídos (organização da análise) da rede social sobre o tema influência digital de pessoas idosas e sua relação com o envelhecimento¹¹.

Em sequência, os achados foram codificados (codificação da análise), por meio de recortes de textos com destaque no corpo da imagem, e padronizando de forma enumerada as postagens. Bem como, indicar os recortes aos seus significados, apresentando a unidade de contexto (unidade de registro), para em outra etapa, realizar a categorização (categorização da análise) dos dados. O conjunto de recortes permitiu a classificação reagrupando os temas e seus significados.

Contudo, os resultados foram apresentados de forma estrutural para o tratamento dos dados para inferência e interpretação dos mesmos em relação ao referencial teórico adotado, cujo objetivo é obter respostas diante do problema apresentado envelhecimento^{5,11}.

A pesquisa foi realizada no mês de maio de 2021, com o uso de *smartphone* com acesso a internet conectados aos aplicativos sociais. O acesso aos perfis das pessoas idosas, se deu por meio de contas de acesso livre.

Dessa forma, considerando a organização do referencial temático, na fase pré-análise, foram observadas e estabelecidas as mídias sociais que apresentavam postagens de idosos: *Facebook*®, *Instagram*® e *Tik tok*®,



utilizando os descritores: “idosos”; “pessoa de idade”; “pessoa idosa”; “população idosa”; “idoso de 80 anos ou mais”. Dentre os perfis encontrados, foi utilizado critérios de inclusão e exclusão. Foram excluídos os perfis que não se encontravam ativos e os perfis controlados por terceiros. Dessa maneira, várias postagens não atenderam ao objetivo, razão de centralizar as buscas na rede social *Instagram*®.

Dos perfis selecionados, 16 eram de pessoas no cenário nacional e 15 internacionais, totalizando 31 contas.

As redes disponíveis na internet, são *sites* que permitem o compartilhamento de diversos conteúdos de pessoas para outras pessoas, em um ciclo entre produtor e consumidor da informação¹².

Cabe destacar que as publicações variam, bem como o número de seguidores, por isso, consideraram-se as postagens apenas no período indicado. A rede *Tik tok*® foi desconsiderada por conter postagens sem relação com o tema envelhecimento.

Na fase de codificação da análise, os temas foram organizados e agrupados, indicados por meio de temas geradores categorizados: arte, moda, jornalismo, fotografia, filosofia de vida (*yoga*), humor, vida pessoal e culinária.

No tema arte, houve registro de subtemas: teatro, cinema, música, moda, artesanato, poesia e desenho. Dessa forma, na fase de tratamento dos dados, foram definidas as categorias temáticas.

O método em questão serviu como orientação para análises globais de questões específicas, como a influência da inserção dos “idosos” nas redes sociais e suas repercussões no processo de envelhecimento.

As categorias foram interpretadas segundo as

premissas da Organização Mundial da Saúde (OMS) e Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS), por meio da proposta mundial da Década do Envelhecimento Saudável 2020-2030^{2,13}.

A proposta implica em compreender a influência das transformações demográficas e epidemiológicas do idoso no preparo da sociedade, no acolhimento da população envelhecida, e estabeleceu quatro áreas de atuação: I - mudança de pensamento, sentimento e ação em relação a idade e ao envelhecimento; II - garantia de promoção das capacidades das pessoas idosas nas comunidades; III - entregar serviços de cuidados integrados e de atenção primária à saúde centrados na pessoa e adequados à pessoa idosa; IV - propiciar o cuidado de longo prazo as pessoas idosas².

Cumpre destacar que a pesquisa seguiu o rigor ético, respeitando os dados, mas por serem de domínio público, não necessitam de apreciação e aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos, em respeito a Resolução n.º 466/2012.

Resultados e Discussão

Os resultados apresentaram o total 31 perfis, destes eram (n=16) nacionais e (n=15) internacionais. A maioria eram mulheres (n=20) em relação aos homens (n=12). Destacou-se três perfis com mais de 3000 mil publicações, e dez contas com mais de 500 mil seguidores.

Na fase organização da análise, os dados foram reunidos, considerando o número de postagens, o sexo/gênero, o número de seguidores e os temas das publicações concentrados no formato de Quadro 1:

Quadro 1. Perfil de idosos na rede social *Instagram*® nacional e internacional. Maringá, PR, Brasil, 2021

Nº	Nacionalidade	Nº de publicações	Gênero	Nº de seguidores	Tema
1	Brasileira	181	Feminino	1M e 300K	Arte/ Teatro
2	Brasileira	786	Masculino	2M e 700K	Arte/ Cinema
3	Brasileira	2144	Masculino	2M e 400K	Jornalismo
4	Brasileira	2250	Masculino	34,8K	Arte/ Ativismo
5	Brasileira	175	Masculino	283K	Arte/ Música
6	Brasileira	2461	Feminino	1M e 300K	Arte/ Música
7	Brasileira	3691	Feminino	642K	Arte/ Música
8	Brasileira	181	Feminino	243K	Moda
9	Brasileira	506	Feminino	663K	Humor
10	Brasileira	55	Feminino	32K	Humor
11	Brasileira	183	Feminino/ Masculino	2M e 4K	Humor
12	Brasileira	168	Feminino	117K	Humor/ Música
13	Brasileira	186	Feminino	3822K	Vida Pessoal/ Humor
14	Brasileira	55	Masculino	935K	Vida Pessoal
15	Brasileira	1144	Feminino	745K	Culinária
16	Brasileira	2451	Masculino	16K	Histórias/ Culinária
17	Inglesa	379	Masculino/ LGBTQIA+	2M	Ativismo/ Cinema
18	Americana	356	Feminino	3M e 500K	Arte/ Moda
19	Americana	1043	Feminino	101K	Arte/ Artesanato
20	Coreana	1173	Feminino/ Masculino	411K	Arte/ Desenho
21	Americana	59	Feminino	1M e 600K	Televisão
22	Americana	405	Masculino	1M e 500K	Literatura
23	Irlandesa	536	Feminino	88,2K	Moda
24	Neozelandesa	507	Feminino	10,7K	Moda
25	Americana	1183	Feminino	43,7K	Moda
26	Americana	3918	Feminino	43,2K	Moda



27	Americana	4823	Masculino	312K	Moda/ Fotografia
28	Americana	1390	Feminino	60,1K	Moda/ Yoga
29	Americana	626	Feminino	19K	Esporte
30	Inglesa	26	Masculino	2935K	Vida Pessoal
31	Inglesa	1140	Feminino	1M	Vida Pessoal/ Ativismo

Nota: M = Milhão e K = Mil.

O assunto das postagens fazem relação com os tipos de lazer que, segundo estudo¹⁴, demonstra a sua importância como ferramenta social frente às variadas possibilidades de saúde e prazer que melhoram a qualidade de vida das pessoas idosas.

Os temas foram agrupados por semelhança de significado, originando as três categorias temáticas: Publicações temáticas das áreas artísticas, culturais e desportivas no envelhecimento; Publicações temáticas das áreas humorística e vida pessoal no envelhecimento; Publicações temáticas das áreas da alimentação e moda e sua relação com o envelhecimento.

As categorias se respaldam no referencial teórico e apresentam as discussões interpretativas conforme os dados encontrados.

Publicações temáticas das áreas artísticas, culturais e desportivas no envelhecimento

Os temas agrupados nessa categoria estavam relacionados à arte/ desenho, ao teatro/ cinema, a música/ literatura, televisão/ jornalismo/ esporte. Estes, se assemelham aos tipos de lazer discriminados por pesquisadores na área, como o lazer social, cognitivo, físico-esportivo, manual e artístico, em consonância às necessidades contemporâneas da longevidade¹⁴.

Órgãos mundiais representativos corroboram os preceitos do Envelhecimento Ativo, pois em razão da transição demográfica global, as pessoas estão envelhecendo em proporção considerável, projeta-se 1,4 milhões de pessoas idosas em 2030 e 2,1 bilhões em 2050². Este quantitativo, indica a necessidade de estratégias e ações voltadas à saúde do público idoso, principalmente atividades de lazer reconhecidas no Brasil pelo Estatuto do Idoso⁵.

Dessa forma, envelhecer de maneira saudável inclui o desenvolvimento e a manutenção da capacidade funcional da pessoa idosa, no intuito de proporcionar meios para que ela se mantenha ativa e capaz de gerir a sua vida e o seu bem-estar. Mudar o conceito de utilidade deste público é necessário, principalmente das ações desempenhadas ao longo do tempo e aí se incluem atividades de lazer. Nas publicações dos idosos neste estudo, notou-se que o conteúdo de arte predominava entre as postagens, apresentadas de diversas formas. Os idosos expressaram seu cotidiano, por meio do desenho, da música, do cinema e da literatura.

O indivíduo ao longo do tempo sempre expressou-se utilizando a arte, como forma de comunicação, linguagem, informação e expressão de sentimentos³. Diante do contexto que permeia o processo de envelhecimento, o desenvolvimento artístico na terceira idade torna-se uma estratégia eficaz de ressignificação do envelhecimento, da

autoestima e para a construção de novos papéis sociais. O surgimento da arte como terapia, tem como pretensão o reconhecimento do processo criativo e seu entendimento, mobilizando e ativando o inconsciente, o qual trabalha por meio da arte, para reconciliar sentimentos, conflitos emocionais, autopercepção e desenvolvimento pessoal¹⁵.

As expressões artísticas do desenho, cinema, televisão, desenho, literatura permitem uma ligação entre o inconsciente e o consciente, que revelam significados escondidos no imaginário, ou seja, concebem lembranças, emoções e sentimentos. Isso porque, a representação plástica permite ao indivíduo retratar a sua criatividade construída por pensamentos, independentemente do objeto que é criado, tem a função de se tornar um signo, ou seja, uma representação real do que se passa no inconsciente¹⁵.

Neste contexto, a utilização da arte no processo de saúde e doença, conhecida como arteterapia, mostra-se promissora no que diz respeito à promoção da saúde da população idosa, por conta do seu potencial transformador da realidade e de estímulo ao protagonismo idoso em relação à sua saúde física e mental³.

Todavia, as publicações artísticas dos idosos na rede social atende ao pressuposto das ações propostas da Década do Envelhecimento Saudável 2020-2030, principalmente na mudança da forma como as pessoas enxergam a velhice, ausente de preconceitos e discriminações. Reconhecendo a pessoa idosa como capaz de gerir a sua própria vida, igualmente pelos seus direitos e deveres, mas principalmente a garantia da autonomia e independência que possibilitam uma longevidade decente².

Outra forma de expressão artística foi o tema música, principalmente entre as publicações dos idosos brasileiros. Além do estímulo cognitivo da música na senescência e senilidade, desperta para o aprimoramento do raciocínio lógico-matemático, da capacidade sensório-motora, entre outros. Além disso, a habilidade que um indivíduo tem de tocar um instrumento, cantar, e, portanto, criar música também é de extremo interesse para a população idosa, pois cria-se um tom emocional e de certa forma místico, que os envolve e os faz sair da realidade que muitas vezes não é das mais agradáveis¹⁶.

A aprendizagem musical possibilita aos idosos impulsionarem suas vidas interiores, visto que, a música é uma atividade que exige o desenvolvimento de faculdades humanas como a cognição e a emotividade. Assim, nota-se que a música desperta nos idosos maior liberdade de expressão, e possibilita um aumento da sensibilidade dos idosos, bem como, ampliação da capacidade de percepção auditiva e corporal, potencializando a criatividade desses indivíduos¹⁶.

Há ainda nesta temática, a relação da música com



o público feminino apresentadoneste estudo, ressaltando o fenômeno da feminização da velhice, porque as mulheres vivem mais que os homens, por se cuidarem precocemente ao longo de suas vidas. Embora se cuidem e vivam mais, as mulheres são acometidas por maior sobrecarga nos afazeres familiares, profissionais e até sociais⁵. Enquanto proposta de lazer, a música vem de encontro com a perspectiva do envelhecimento ativo e saudável.

Isto corrobora, de forma geral, que a música, seja cantada, tocada e dançada, pode provocar nos idosos, mudanças mentais e comportamentais. Em um estudo sobre a educação musical na terceira idade, foi apontado um aumento da descontração e da alegria em idosos que tocam instrumentos musicais, houve resgate da autoestima, desenvolvimento de espírito de grupo e a sensação de pertencimento à sociedade¹⁶.

Na pesquisa realizada, um idoso de nacionalidade internacional expressou suas publicações com tema esportivo, evidência não observada entre os idosos brasileiros. As condições senescentes das pessoas idosas versam sobre a necessidade de inserir atividades esportivas no cotidiano, não somente para efeito de retardamento da longevidade, mas principalmente na prevenção e promoção de agravos que podem comprometer a funcionalidade¹².

A prática cotidiana da atividade física ou de práticas esportivas, promovem bem-estare colaboram em funções essenciais respiratórias, cardíacas, na funcionalidade motora, mobilidade, cognitiva, além das aptidões sociais. Se associadas ao bem-estar físico e mental, tendem a preservar a qualidade de vida do indivíduo idoso¹².

Em investigação da autopercepção de saúde na prática de exercícios físicos, as mulheres eram mais ativas na prática física do que os homens, com benefícios diretos na funcionalidade, menopausa e no fortalecimento da massa magra, fato comum no envelhecimento e também observado na publicação desta pesquisa¹⁷.

Por isso, a prática esportiva regular nesse público, favorece um estilo de vida ativo e pode ser oferecido de diversas modalidades e intervenções como estratégia eficiente no aumento da expectativa de vida¹⁷.

Diante disso, a rede social foi um canal encontrado que possibilitou a inclusão da geração dos idosos no uso da tecnologia, promovendo visibilidade e potencializando a voz destes no cenário da longevidade, características que consideramos como evolução neste processo.

As pessoas idosas estão cada vez mais ativas e despertadas para o uso das redes sociais em benefício próprio, bem como meio financeiro, visto que o número de seguidores é política de reconhecimento por serem criadores de conteúdo.

As novas tecnologias digitais com exposição *on-line* pela população idosa, geralmente tem a finalidade de ressocialização, mantendo suas funcionalidades ativas no mundo virtual. Cenário que dialoga com a Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS), no documento que trata do envelhecimento ativo e saudável, na promoção de ações com foco na promoção da saúde do idoso¹³.

Outro fato colaborativo para a inclusão do idoso nas redes sociais, foi o contexto pandêmico do novo coronavírus

instalado no ano de 2020. O grupo mais afetado foi o idoso, sem falar do estado de vigilância instaurado na prevenção da mortalidade deste público, resultando em medidas drásticas como o total isolamento em decorrência do distanciamento social¹⁸.

Ao analisar os contextos globais desse espectro, chega-se à conclusão que as tecnologias digitais possuem significado especial no envelhecimento, mesmo com desafios, visto que houve necessidade de adaptação aos recursos eletrônicos pelos idosos. O estímulo à esta adaptação foi essencial para introduzir de vez o meio digital como forma de expressão, de informação, cultura, e na maioria dos casos como meio de sobrevivência, se considerarmos o número de seguidores dos idosos no estudo. A expressão de postagens humoradas ressalta o quanto as pessoas podem ser ativas por meio de atividades consideradas como lazer social¹⁴.

Na pandemia, as redes sociais foram fundamentais para ressignificar a longevidade, claro que nem todos obtêm sucesso midiático com as postagens, mas a rapidez na transferência da informação pela internet abre espaço para grandes possibilidades. Isto provocou a sensação de pertencimento da população idosa em acompanhar a transformação digital permeada pela comunicação remota, frente a impossibilidade do encontro físico, além do desenvolvimento de outras competências e habilidades para o aprendizado que dialogam com a manutenção da capacidade funcional global¹².

Se considerarmos as propostas da OPAS para o envelhecimento saudável, as atividades de lazer cultural estão inseridas na Atenção Primária à Saúde, em serviços integrados que assistem holisticamente as pessoas idosas, por meio das ações de profissionais interdisciplinares como o educador físico, o enfermeiro, o psicólogo. Esta equipe desempenha papel assistencial, e também lúdica com estratégias voltadas à evolução dos processos na educação e na promoção da saúde².

Publicações temáticas das áreas humorísticas e vida pessoal no envelhecimento

As publicações de caráter humorísticas, como nesta pesquisa, são essenciais e capazes de modificar as respostas afetivas, cognitivas e comportamentais, interferências emocionais que facilitam a terapêutica do idoso¹⁹.

Já as publicações dos idosos no *Instagram* relacionadas à vida pessoal, mostraram temas do cotidiano, postagens com conteúdo de selfies, de animais de estimação, em área interna e externa das residências, com a presença de familiares, entre outros. Temas que conversam com os tipos de lazer social, a familiaridade é maior com a população de crianças e jovens, mas com grande significado para o público idoso¹⁴.

Foram observadas postagens relacionadas à prática da yoga, esta, foi classificada como filosofia de vida, e cabe sua discussão nesta categoria.

De forma conceitual, observa-se que a sua prática traz benefícios diretos para o praticante. Em estudo realizado com idosos hipertensos, a técnica proporcionou revisitar a consciência e o preparo para o autocuidado em



relação aos hábitos de vida como alimentação e a realização de atividades físicas. Aumentando, assim, a disposição para realização de atividades cotidianas, diminuindo a taxa de quedas, as queixas em relação a dores e, conseqüentemente, o uso de medicações, além disso, foi notado melhora no estado de humor e autoestima das participantes da pesquisa²⁰.

Percebe-se que a prática da *yoga* pode e deve representar estratégia complementar no cuidado e atenção à saúde da pessoa idosa. Em 2011, ela foi incorporada nos serviços públicos de saúde, a partir do Programa da Academia de Saúde visando os benefícios para a promoção da saúde²¹.

Corroboram quanto aos benefícios do *yoga* para o campo da saúde e o público idoso e versam sobre as contribuições físicas, o estímulo à alimentação saudável, a consciência corporal, tão importante no envelhecimento. Além de prevenir ou atenuar as conseqüências da senilidade, permite a interação social com contribuições para as demais pessoas²¹. Com a longevidade, usar de meios tecnológicos como as redes sociais faz com que o público idoso se inclua na contemporaneidade. Essa inclusão acentua a saúde global, visto que o autocuidado e as propostas em melhorar a qualidade de vida, são primordiais para o sucesso na longevidade.

Este contexto reforça que a nova geração de idosos, se apresenta mais disposta, com maiores ações que mantém suas funcionalidades. É fato que as atividades prazerosas são responsáveis pela liberação hormonal de substâncias benéficas ao corpo humano. Razão da preocupação dos órgãos mundiais em incentivar a manutenção constante da capacidade funcional da pessoa idosa, principalmente a capacidade cognitiva enquanto proposta III das ações para a Década do Envelhecimento Saudável².

Contexto semelhante, está no uso da Tecnologias da Informação e Comunicação (TICs), que reestruturou a sociedade na promoção de uma cultura virtualizada. As tecnologias de modo geral e as específicas, no caso das gerontotecnologias, responsável pela implementação de tecnologias no apoio ao processo de saúde-doença por profissionais interdisciplinares no envelhecimento²². As políticas públicas atuais voltadas à saúde do idoso estimulam o uso das tecnologias de forma criativa, por meio de ações lúdicas e dialógicas que impactam a geração atual de idosos.

Neste contexto, as tecnologias tiveram sua importância em cenários extremos, como foi o da pandemia pelo novo coronavírus, como por exemplo o uso demasiado das redes sociais por toda a população, seja na prestação de serviços, em informações diversas, como no caso das publicações dos idosos em temas da vida pessoal e com pitadas de humor neste estudo¹⁸.

Em diálogo com a OPAS, o contexto dessa categoria contempla as quatro áreas de ações para construir uma sociedade igualitária para a população idosa, passando pelo reconhecimento da capacidade dos indivíduos, sem preconceito ou estigma². Bem como, propor centros/cidades específicas para acolher este público com serviços que prestam cuidados integrados no intuito dos idosos desfrutarem a longevidade com dignidade.

Contudo, as publicações temáticas nas áreas humorística e de vida pessoal só confirmam a potencialidade na geração atual do idoso e o quanto podemos incluí-los como apoio, experiência, e produtor de conteúdos diversificados e de lazer²³.

Publicações temáticas das áreas da alimentação e moda e sua relação com o envelhecimento

A alimentação, por meio das publicações temáticas de culinária, foi tema que resultou em diversos seguidores. Se analisarmos de forma geral, esta temática é comum de se encontrar nas redes sociais. Economicamente o setor de serviços alimentares foi prejudicado em 2020 no contexto da pandemia mundial, e se reergue lentamente em 2021.

Consoante a isto, os idosos também sofreram com o distanciamento, apesar do número de idosos (nesta coleta) ser expressivo, o quantitativo de seguidores dos idosos demonstra que foi um assunto interessante, principalmente por serem idosos produzindo o conteúdo^{4,9,12}. A alimentação faz relação com a memória afetiva dos idosos e seus familiares, historicamente se observa em diversas culturas e por isso, justifica seu grande achado expresso em mídias digitais.

Em relação à temática alimentação/culinária, as alterações fisiológicas que ocorrem nos idosos podem levá-los a aumento nas disfunções funcionais, deixando-os com possibilidades de maior vulnerabilidade, fator que pode ser prevenido se ele houver maior frequência de práticas de mobilidade e lazer. Assim, como a moda, observadas nesta pesquisa, com expressiva publicações na rede social.

Sobre a temática da moda, ela se enquadra em um contexto de liberdade de expressão, onde funciona como um veículo de comunicação entre quem a expõe e seu público. A fluidez da moda reflete diretamente nas transformações da sociedade, sua identidade cultural e percepção de mundo²⁴.

A população acima dos 50 anos de idade, até a década de 1980, era minimamente envolvida nos estudos de *marketing*. Pelo envelhecimento, na época, se relacionar à fatores em que a vaidade não era considerada, essa população se manteve excluída das pesquisas de consumo. Foi a partir da década de 90 que as mulheres idosas começaram a ser inseridas no mundo da moda como consumidores²⁴.

Além da forma de expressão, a moda pode se subdividir em duas funções: parecer um modelo desejável (mimetização) ou manifestação²⁴. O idoso nesse contexto, não necessariamente consome moda para parecer mais jovem, mas participar de uma inserção cultural onde ele possa manifestar sua vitalidade, por meio de cores, texturas e tecidos²⁵.

A problemática se dá, quando a maior parte das mulheres afirmam que não utilizam peças de roupas específicas ao envelhecerem. Esse fator é fruto da falta de variedade de roupas para a população da terceira idade²⁵.

A inserção de mulheres idosas nas redes sociais, que consomem moda e influenciam outras mulheres a transformarem esse estigma de que a moda não é cabível à população idosa, é um grande passo para a transformação



desse estereótipo. A ideia de que o envelhecimento é uma libertação de comportamentos e a moda, um veículo de discussão para esses sujeitos com seus novos papéis sociais, faz com que a relação entre moda e envelhecimento seja algo cada vez mais discutido²⁴.

Finalmente, a visibilidade que a rede social gera para a figura pública, sendo ela, uma pessoa idosa, aumenta a representatividade e a sensação de pertencimento desse grupo aorestado da sociedade. A estética da moda, acoplada a essa sensação de pertencimento, tem como consequência a quebra de paradigmas antigos e um aumento do bem-estar geral dessa parcela da sociedade²⁴.

É importante salientar que as informações presentes no quadro apresentado seguiram rigorosa metodologia, sendo os números expostos, exatamente iguais aos apresentados nos perfis selecionados durante o período da pesquisa. Porém, por se tratar de rede social e dados públicos, tais informações são altamente rotativas, seguindo a velocidade do mundo digital. Portanto, pode-se encontrar diferenças quantitativas em relação a esses dados, mas isso não altera o desenvolvimento nem os resultados da presente pesquisa.

Conclusão

Diante do exposto, concluiu-se que a geração de idosos na contemporaneidade demonstrou interesse e facilidade no uso da tecnologia digital, visto as expressivas publicações de perfis do *Instagram*. Essa inclusão digital, demonstrou-se como uma ferramenta eficiente na promoção da saúde e bem estar da pessoa idosa, colaborando para melhoras funcionais e psicológicas desses indivíduos, além de promover a reinserção social dos

mesmos, colaborando para a diminuição do abandono, desenvolvimento de doenças crônicas, uso de medicamentos e outras incapacitações decorrentes do envelhecimento na sociedade atual.

Dentro desse contexto, o uso da rede social *Instagram* pelos idosos, promoveu um ambiente criativo e sociável, onde foram abordados temas como arte, moda, *yoga*, culinária e vida pessoal. Notou-se que o meio digital proporciona à essa geração, formas voltadas à comunicação, socialização e pensamento crítico-filosófico, com possibilidades de benefícios aplicáveis na senilidade, em casos como o declínio cognitivo, comum nessa faixa etária justamente pelo afastamento social e redução do interesse e ausência de estímulos para buscar novos aprendizados.

Além disso, a participação desse grupo populacional no meio digital, que é majoritariamente jovem, possibilita ressignificar o que é ser idoso nos dias atuais, pois instiga uma nova versão que a pessoa idosa pode tomar para si, dando mais sentido a essa etapa da vida, colaborando para um envelhecimento ativo, consciente e integrador.

As práticas de lazer, dentro desse contexto da vida idosa, servem tanto para aumentara capacidade global e funcional dos idosos quanto para quebrar o paradigma de que pessoas de gerações mais velhas não conseguem ser inovadoras e pioneiras em temas da atualidade. O ativismo entre essa parcela da população demonstra que o tradicional não é regra, e que transformações evoluem nas áreas artísticas, culturais dentre outras. Portanto, é necessário estimular as práticas de lazer, em especial, as que envolvem a cibercultura, a fim de promovera inserção desta população na sociedade atual e transformar a visão das gerações futuras sobre esse tema.

Referências

1. Roque FP, Vinhas BR, Rebelo FL, Guimaraes HA, Araujo LZS, Goulart BNG, et al. Perfil socioeconômico-cultural de uma universidade aberta à terceira idade: reflexo da realidade brasileira? *Rev. bras. geriatr. gerontol.* 2011;14(1):97-108. <https://doi.org/10.1590/S1809-98232011000100011>
2. Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS). A Década do Envelhecimento Saudável 2020-2030. OPAS, 2020 [acesso em 06 jun 2021]. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6300:oms-lanca-portal-com-dados-mundiais-sobre-saude-e-bem-estar-de-pessoas-idosas&Itemid=820
3. Santos CML, Ferreira SMSP, Almeida CS, Jesus FCS, Silva IFO, Souza J, et al. Arte como promotora de saúde na terceira idade: um relato de caso. *Rev. UFG.* 2017;17(20):44-60. <https://doi.org/10.5216/revufg.v17i20.51742>
4. Pitanga DDA. Velhice na Cultura Contemporânea. Dissertação (Mestre em Psicologia Clínica) - Universidade Católica de Pernambuco. Recife, 2006 [acesso em 06 jun 2021]. Disponível em: <http://tede2.unicap.br:8080/handle/tede/225>
5. Freitas EV, Py L. Tratado de geriatria e gerontologia/Elizabeth Viana de Freitas, Ligia Py. 4ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2016.
6. Brasil. Lei nº 13.466 de 12 de julho de 2017. Altera os arts. 3o, 15 e 71 da Lei no 10.741, de 1o de outubro de 2003, que dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências. *Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil*, Brasília, DF, p. 1, 13 jul. 2017.
7. Fernandes MTO, Soares SM. O Desenvolvimento de Políticas Públicas de Atenção ao Idoso no Brasil. *Rev. Esc. Enferm. USP.* 2012;46(6):1494-1502. <https://doi.org/10.1590/S0080-62342012000600029>
8. Azambuja T. Uma oficina de criação para a Terceira Idade. *Revista da Universidade Aberta da Terceira Idade.* 2007 [acesso em 17 jun 2021];8(2). Disponível em: <https://revistas2.uepg.br/index.php/conexao/article/view/6410>
9. Romero DE, Silva DR. Idosos no contexto da pandemia da COVID-19 no Brasil: efeitos nas condições de saúde, renda e trabalho. *Cad. Saúde Pública.* 2021;37(3). <https://doi.org/10.1590/0102-311X00216620>
10. Campos, T. Granfluencers: da velhice à senioridade digital. Universidade do Porto, 2020 [acesso em 17 jun 2021]. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/128397/2/411834.pdf>
11. Deyvyd C A, Helena M S L D. Análise de redes sociais: uma proposta metodológica para a pesquisa em saúde na enfermagem. *Revista enfermagem UERJ.* 2015;23(6):852-5. <http://dx.doi.org/10.12957/reuerj.2015.14861>
12. Marchi BF, Rossetti CB, Cotonhoto LA. Idosos e redes sociais digitais: um estudo exploratório. *Estudos Interdisciplinares sobre o envelhecimento.* 2020 [acesso em 12 jun 2021];25(1):21-40. Disponível em:



<https://seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view/94447/58363>

13. Organização Mundial da Saúde (OMS). Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Brasília: Organização Pan-Americana de Saúde, 2005 [acesso em 12 jun 2021]. 61p. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf
14. Marcelino NC. Estudos do lazer: uma introdução. 2ª ed. Campinas: Autores Associados; 2000.
15. Maschio A. O benefício da arte na terceira idade. Universidade Estadual Paulista Júlio Mesquita Filho, 2012 [acesso em 09 jun 2021]. Repositório UNESP. Disponível em: https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/119878/maschio_a_tcc_bauru.pdf?sequence=1
16. Luz MC. A Educação Musical na Terceira Idade: uma proposta metodológica de sensibilização e Iniciação à Linguagem Musical. Dissertação de Mestrado. Programa de Estudos Pós-Graduados em Gerontologia. Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. São Paulo: 2015 [acesso em 15 jun 2021], 111 páginas. Disponível em: <https://sapientia.pucsp.br/bitstream/handle/12402/1/Dissertacao%20Luz%20M%20C.pdf>
17. Bortoluzzi EC, Pancotte J, Doring M, Graeff DB, Alves ALS, Portella MR, et al. Autopercepção de saúde de idosas praticantes de atividades físicas e fatores associados. *Estud. interdiscipl. envelhec.* 2018 [acesso em 07 jun 2021]23(2):119-31. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view/64619/52450>
18. Pereira-Ávila FMV, Lam SC, Goulart MCL, Goes FGB, Pereira-Caldeira NMV, Gir E. Factors associated with symptoms of depression among older adults during the covid-19 pandemic. *Texto & Contexto - Enfermagem* [online]. 2021;30:20200380. <https://doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2020-0380>
19. Oliveira R C, Deuscht S, Garuffi M, Gobbi S. Interferência do estado de humor na melhora dos componentes da capacidade funcional em idosos. *Estudos interdisciplinares do envelhecimento.* 2015;20(1):285-96. <https://doi.org/10.22456/2316-2171.49521>.
20. Mizuno J, Rossi F, Deutsch S, Monteiro H. Percepção de mulheres com hipertensão sobre a prática de ioga na saúde e na qualidade de vida. *Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde.* 2015;20(4):376. <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.20n4p376>
21. Barros NF, Siegel P, Moura SM, Cavalari TA, Silva LG, Furlanetti MR, et al. Yoga e promoção da saúde. *Ciênc. saúde coletiva.* 2014;19(04). <https://doi.org/10.1590/1413-81232014194.01732013>
22. Olympio P C A P., Alvim N A T. Board games: gerotechnology in nursing care practice. *Rev Bras Enferm.* 2021;71(suppl 2):818-826. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0365>
23. Aquino CAB, Martins JCO. Ócio, lazer e tempo livre na sociedade do consumo e do trabalho. *Revista Mal-estar e Subjetividade.* 2007 [acesso em 10 abr 2023];7(2):479-500. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482007000200013&lng=pt&lng=pt.
24. Barcelos RH, Esteves PS, Slongo LA. A consumidora da terceira idade: moda e identidade. *International Journal of Business Marketing.* 2016 [acesso em 17 jun 2021];1(2):003–018. Disponível em: <http://www.ijbmkt.org/index.php/ijbmkt/article/view/10>
25. Prodanov LS, Reinke C. A mulher madura e o consumo de moda no Brasil. *Rev. Prâksis.* 2016;1. <https://doi.org/10.25112/rp.v1i0.439>
26. Souza RA, Ferreira AM, Alvarenga MRM, Silva ALNV. Efeitos da prática de mindfulness em idosos. *Glob Acad Nurs.* 2022;3(4):e302. <https://dx.doi.org/10.5935/2675-5602.20200302>

